Субхашита Самграха. Часть 4
Колесница и возничий

Глава 1 (8)

Nityadá hyauṉgabhútáni bhavanti na bhavantica,
Kálenálakśyavegena súkśmatváttanna drshyate

Единичная сущность может что-то постичь только в состоянии временной неподвижности в процессе движения. Если человек находится в беспокойстве, он не может чувствовать объект достаточно детально. Благодаря некоторой доле спокойствия появляется, по крайней мере, какое-то знание об объекте, хотя разум все еще неспокоен. Человека в таком состоянии обычно называют «сбитым с толку», это состояние неопределенного восприятия. Чем короче период этой временной неподвижности, тем больше скорость движения и, следовательно, степень неопределенности. Итак, вы видите, что все энергии, воспринимаемые или реактивные, должны быть пульсирующими. Если бы вибрации не были пульсирующими, эти сущности оказались бы вне диапазона восприятия, и поэтому они стали бы недоступными для чувств, недостижимыми для восприятия интеллектом.

Период паузы систальтического движения – благоприятный момент для восприятия любого ощущения или идеи. Также, чем выше стабильность праны, тем сильнее и глубже способность восприятия. Вот почему садхаки прилагают все усилия, чтобы удерживать свою прану в покое и под контролем. На пути садханы (интуитивная практика) есть два способа контролировать прану: пранаяма (контроль дыхания) и дхарана (концентрация).

Práńán yamayatyesah práńáyámah
Tasmin sati shvásaprashvásayorgativicchedah práńáyámah

Я уже говорил, что движение каждой энергии в этом мире, будь она активная или реактивная, должно быть пульсирующим. Период сжатия, или остановки, является завершающим состоянием жизненной функции. Когда это состояние сжатия в единичном теле становится постоянным, жизненные функции полностью прекращаются. Это состояние смерти. В таком состоянии разум и другие органы неактивны, и поэтому во время этой длительной остановки, ничто не может быть воспринято или удержано. Практика пранаямы – это практика контроля праны, состоящая в увеличении периода паузы с целью доведения до максимума силы концентрации и восприятия. Расширение жизненных функций разума садхаки, выполняющего пранаяму, также является пульсирующим, с той лишь разницей, что пауза сравнительно длинная. В садхане внутренней концентрации (дхарана), когда стхирабхуми читты фиксирована на объекте, жизненная функция также вынуждена постепенно продлевать продолжительность паузы. В этом состоянии проявленные волны затухают. Таким образом, всякий раз, когда люди задумываются о чем-то особенно внимательно, движение их жизненных функций постепенно успокаивается из-за увеличения длительности удержания волн формы объекта воображения.

Иногда практику пранаямы используют неправильно. Если садхаки во время пранаямы в период сжатия потворствуют своему мелкому тщеславию, вместо того, чтобы использовать эту силу сжатия для принятия брахмабхавы (космическая идеация), то есть, если садхаки посвящают себя проявлению собственных маленьких эго, они постепенно начнут огрубевать. Если люди, даже не делающие пранаяму, со страстью погружают свои маленькие эго в мирские наслаждения, последствия будут такими же. Пранаяма чрезвычайно вредна – пагубна и разрушительна – для тех, кто выполняет ее без космической идеации, или брахмабхавы. По опыту мы знаем, что всякий раз, когда люди поглощены какой-то работой, их сила сжатия возрастает, и движение праны становится стабильным и регулируемым. Но всякий раз, когда они предаются любым чувственным или грубым действиям, прана становится очень неустойчивой и возбужденной. В таком состоянии разум непригоден для постижения, размышлений или суждений.

Возбуждение тела вызывает возбуждение праны. Вот почему все практики концентрации должны выполняться в спокойной позе (стхирасана) – таким образом, практики пранаямы и дхьяны (созерцания) могут стать успешнее. Во время медитации чередующиеся движения тела – то лежа, то сидя, то стоя – крайне разрушительны для ментальной концентрации. Такая практика уничтожает сам смысл духовной медитации.